

## Come proteggere la tua schiena

Il regolare esercizio fisico è di importanza vitale per mantenere forte la colonna vertebrale e proteggere la sua struttura straordinariamente equilibrata. Purtroppo, la maggior parte di noi trascura la propria schiena, a meno che dolori e disturbi non richiamino la nostra attenzione, allo stesso modo di un mal di gola o un raffreddore: milioni di individui soffrono di mal di schiena con enormi ricadute in termini di giornate lavorative perse e costi sociali oltre che, naturalmente, dolore e invalidità per chi ne è colpito.

Sebbene il dolore alla schiena possa essere sintomatico di molte affezioni, dai tumori vertebrali alle malattie renali, la maggior parte delle volte è in relazione a problemi muscolari, oltre che essere in rapporto con stati d'ansia. Questo non ci deve sorprendere perché lo stress comporta problemi di tensione muscolare che possono aggravare disturbi della colonna vertebrale anche senza esserne la causa. Le persone obese e coloro che non svolgono un adeguato esercizio fisico sono le prime candidate alla sofferenza della parte inferiore della colonna vertebrale (la cosiddetta *lombalgia*). Uno stile di vita sedentario nuoce alla salute e, specificamente, indebolisce la muscolatura, compresa quella che sorregge la colonna vertebrale. D'altro canto, anche chi sottopone la propria colonna vertebrale a sforzi eccessivi va incontro a disturbi alla colonna vertebrale, come è il caso di chi deve sollevare carichi pesanti, specie se non li solleva in modo corretto.

Come dice il proverbio, «prevenire è meglio che curare», e

prevenire i problemi della colonna è meglio che cercare di trattare fastidiosi dolori alla schiena. Si può prevenire dal 70 all'80% circa di tutte le cause di lombalgia, semplicemente facendo esercizio fisico per 10 minuti al giorno, se si osservano un corretto allineamento del corpo e determinate precauzioni.

Qui di seguito elenchiamo alcune semplici regole ben documentate per proteggere la schiena.

1. *Tenere sotto controllo il proprio peso.* Soltanto pochi chilogrammi di peso in più (specialmente il peso non equilibrato di un grosso addome sporgente) esercitano sulla colonna vertebrale una sollecitazione maggiore di quella del peso in sé. L'addome sporgente spinge il corpo in avanti, costringendo i muscoli del dorso a contrarsi più energicamente per controbilanciare il peso. Pertanto, è essenziale mantenere il proprio peso forma.
2. *Evitare di usare (o almeno farlo moderatamente) scarpe e stivali con i tacchi alti o all'opposto senza tacco, se si hanno problemi di schiena:* questo tipo di calzature compromette il corretto allineamento della colonna vertebrale. Le scarpe con i tacchi alti fanno inclinare in avanti la pelvi e aumentano la sollecitazione della muscolatura addominale e di quella della colonna. Le scarpe senza tacco, al contrario, fanno inclinare la pelvi all'indietro, rendendo difficile lo spostamento del peso durante la deambulazione.

3. *Mantenere un buon atteggiamento posturale.* È importante tenere il capo e il dorso allineati (con addome e natiche in dentro, se si è in piedi), anche per prevenire la *cervicalgia*, un fastidioso dolore a carico del collo che si irradia alle spalle e, nei casi più gravi, alle braccia, causando difficoltà nei movimenti, cefalea e anche vertigini.
4. *Sollevare gli oggetti pesanti utilizzando una corretta meccanica del corpo.* Ogni oggetto, compreso il corpo umano, ha un centro di gravità attorno al quale la sua massa è distribuita in modo eguale. In un adulto in piedi il centro di gravità è all'interno della pelvi, in posizione lievemente posteriore rispetto al margine anteriore dell'articolazione del sacro con la quinta vertebra lombare. Un principio fondamentale della meccanica del corpo è che quanto più ampia è la base di sostegno e quanto più basso è il centro di gravità, tanto più si è stabili. L'applicazione di questo principio al sollevamento di pesi richiede che, come si vede nella **fotografia sottostante**, si assuma una posizione con base più larga del



normale (distanziando un poco i piedi) e poi si piegano le ginocchia (anziché la schiena) per raggiungere e sollevare l'oggetto. Il peso viene così trasferito sugli arti inferiori, più robusti, risparmiando la colonna vertebrale, più delicata. Se si devono spostare oggetti di grandi dimensioni, meglio spingerli piuttosto che tirarli.

5. *Evitare di stare seduti a lungo.* Lo stare seduti sollecita la colonna vertebrale molto più che lo stare in piedi: i camionisti e i taxisti sono soggetti in misura cinque volte superiore al normale a patologie vertebrali e all'ernia del disco. Se si deve stare seduti a lungo, appoggiare i piedi su un piccolo sgabello (o sull'ultimo cassetto della scrivania), riducendo così la sollecitazione esercitata sulla colonna vertebrale.
6. *Dedicare almeno 10 minuti al giorno all'esercizio fisico,* cioè all'estensione dei muscoli estensori della parte inferiore della colonna e dei muscoli flessori dell'anca e al rinforzo della muscolatura addominale (vedi le istruzioni che

seguono e le **fotografie a-b-c**).

- a. *Estensione dei muscoli estensori della parte inferiore della colonna.* Sdraiarsi sul dorso con le ginocchia piegate e i piedi completamente appoggiati sul pavimento. Tenendo le braccia allungate lungo i fianchi, alzare un ginocchio fino al petto. Abbassare il piede sul pavimento con il ginocchio piegato, e poi farlo scivolare sul pavimento fino a quando l'arto è completamente esteso. Ruotare dolcemente l'arto da un lato all'altro. Riprendere la posizione di partenza e ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'intero esercizio 5 o 6 volte.
- b. *Estensione dei muscoli flessori dell'anca.* Sdraiarsi sul dorso. Espirare portando entrambe le ginocchia verso il petto. Poi, tenendo un ginocchio verso il petto, fare scivolare l'altra gamba lungo il pavimento fino alla completa estensione. Cercare di toccare il pavimento con la parte posteriore del ginocchio (regione poplitea) dell'arto esteso. Mantenere

la posizione contando fino a 6. Riprendere la posizione di partenza e ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'intero esercizio 5 o 6 volte.

- c. *Rinforzare i muscoli addominali.* Sdraiarsi sul dorso con le ginocchia piegate e i piedi completamente appoggiati sul pavimento. Tenendo le braccia lungo i fianchi, alzare un ginocchio verso il petto. Espirare e intanto sollevare il capo cercando di toccare con la fronte il ginocchio alzato. Contare fino a 6. Riprendere la posizione di partenza e ruotare dolcemente il capo da un lato all'altro. Inspirare e ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'intero esercizio inizialmente per 8-10 volte, poi aumentare gradualmente fino a 25 volte al giorno.

Come avrai modo di verificare proseguendo nello studio del corpo umano, rispettando queste semplici regole, trarrai sicuramente benefici non solo per la tua colonna vertebrale ma in generale per la salute di tutto l'organismo!



(a)



(b)



(c)